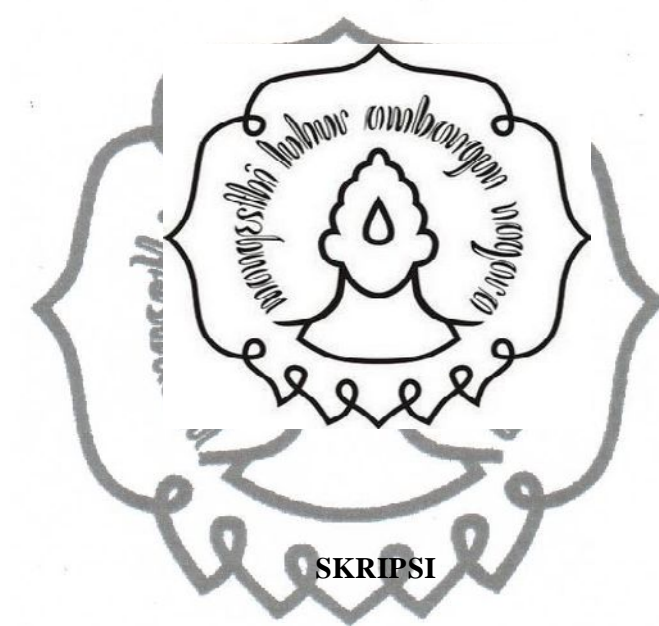


perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS DENGAN
SASARAN DITENTUKAN DAN SASARAN BEBAS TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA
PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN
JPOK FKIP UNS 2012**



Oleh :
BAGUS ADI TRIYANTYA
K4608047

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

*com***2013** *user*

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bagus Adi Triyantya
NIM : K4608047
Jurusan/ Prodi : JPOK/ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS DENGAN SASARAN DITENTUKAN DAN SASARAN BEBAS TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN JPOK FKIP UNS 2012”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi dari per

Yang membuat pernyataan



Bagus Adi Triyantya,

NIM K4608047

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS DENGAN
SASARAN DITENTUKAN DAN SASARAN BEBAS TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA
PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN
JPOK FKIP UNS 2012**



**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2013**

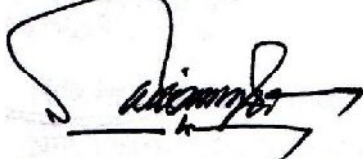
commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Januari 2013

Pembimbing I



Drs.H. Wahyu Sulistyono, M.Kes
NIP. 19490505 198503 1 001

Pembimbing II



Tri Winarti Rahayu, S.Pd, M.Or
NIP. 19760129 200312 2 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 19 Maret

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Or

Anggota I : Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes

Anggota II : Tri Winarti Rahayu, S.Pd, M.Or

Tanda Tangan

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta



DEKAN
Prof. Dr. H.M Furqon Hidayatullah, M. Pd

MOTTO

- ❖ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.
(Terjemahan Q.S Al-Insyiroh 94: 6)
- ❖ Kami menemukan kebahagiaan hidup bersama kesabaran.
(Umar bin Khottob)
- ❖ Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum, kecuali dia berusaha dan mencoba mengubah dirinya sendiri.
- ❖ Apa yang kamu lakukan akan kembali pada dirimu sendiri.
- ❖ Banggakan orang-orang engkau cintai dan orang-orang yang mencintaimu, dirimu akan dapatkan kebahagiaan bersamanya.

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur pada-Mu ya Allah, kupersembahkan karya ini untuk :

“ Teman-teman Pembinaan Prestasi Tenis lapangan “

Semoga karya ini dapat bermanfaat bagimu

“ Ibu dan Bapak ”

Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan dan kasih sayang yang tak terbatas. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

“ Mbak Dita, Mas Nanda dan Dek Dila kalian menjadi inspirasiku “

“ Aditya Rama, Nur Hidayat, Muklis hanafi, Muhammad Iwan “

Terimakasih atas semangat, perjuangan dan kerjasamanya

“ Tri Dewi Rochmawati, Aku banyak belajar darimu “

“ Rekan-rekan Penjaskes 2008 “

“ Sahabat-sahabat yang selalu memberikan dukungan “

“ Almamater “

commit to user

ABSTRAK

Bagus Adi Triyantya. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS DENGAN SASARAN DITENTUKAN DAN SASARAN BEBAS TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN JPOK FKIP UNS 2012. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk: (1) Perbedaan pengaruh metode latihan servis dengan sasaran ditentukan dan sasaran bebas terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa pembinaan tenis lapangan JPOK FKIP UNS. (2) Metode latihan servis yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan servis dengan sasaran ditentukan dan sasaran bebas terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa pembinaan prestasi tenis lapangan JPOK FKIP UNS.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini adalah Mahasiswa Putra Pembinaan Prestasi Tenis lapangan JPOK FKIP UNS Tahun 2012 yang berjumlah 22 mahasiswa. Dari jumlah sampel tersebut dilakukan tes dan pengukuran servis Tenis lapangan kemudian hasil tes diranking, setelah itu dipisahkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2 dengan cara *ordinal pairing* sehingga kedua kelompok mempunyai keterampilan yang merata. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran kemampuan servis Tenis lapangan dari Hewitt yang dikutip Mulyono B. (2010: 80-84). Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian : Hasil penelitian diperoleh nilai reliabilitas tes awal servis mahasiswa Pembinaan Prestasi Tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun 2012 adalah 0,8021. Dari uji normalitas diperoleh nilai L_{hitung} pada tes awal kelompok 1 dan kelompok 2 lebih kecil dari nilai L_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%, sehingga disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kelompok 1 dan kelompok 2 berdistribusi normal. Dari uji homogenitas diperoleh nilai F_{hitung} dari tes awal dan tes akhir lebih kecil dari F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%, sehingga disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen. Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,2287$ dan $t_{tabel} = 2,23$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$). Berdasarkan pengujian hasil perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 1 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,227$ dan $t_{tabel} = 2,23$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Berdasarkan hasil perhitungan persentase peningkatan kemampuan servis Tenis lapangan diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan sebesar 16,36 % dan kelompok 2 memiliki peningkatan 10,42 %.

Kesimpulan penelitian ini adalah (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan servis dengan sasaran ditentukan dan sasaran bebas terhadap kemampuan servis tenis lapangan pada mahasiswa pembinaan prestasi Tenis lapangan JPOK FKIP UNS 2012. (2) Latihan dengan metode sasaran ditentukan lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan pukulan servis pada mahasiswa pembinaan prestasi Tenis lapangan JPOK FKIP UNS tahun 2012.

Kata kunci : Metode Latihan, Kemampuan Servis.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan keilmuan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS DENGAN SASARAN DITENTUKAN DAN SASARAN BEBAS TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PEMBINAAN PRESTASI TENIS LAPANGAN JPOK FKIP UNS 2012”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terseisaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Mulyono, M.M. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes. Selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. Tri Winarti Rahayu, S.Pd, M.Or selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tenis lapangan tahun 2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
7. Dosen pembina Pembinaan Prestasi Tenis lapangan yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.

8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat.

Surakarta, Januari 2013



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. LANDASAN TEORI.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Tenis Lapangan.....	9
a. Permainan Tenis Lapangan.....	9
b. Pukulan Dasar Tenis Lapangan.....	9
c. Pegangan Raket dalam Tenis Lapangan.....	17
d. Cara Memegang Raket Saat Servis.....	18
e. Cara Melakukan Teknik Servis.....	19

f.	Macam-macam Pukulan Servis Tenis Lapangan.....	22
g.	Posisi Kaki Saat Servis.....	23
2.	Latihan.....	24
a.	Pengertian Latihan.....	24
b.	Latihan Teknik.....	24
c.	Prinsip-prinsip Latihan.....	25
d.	Komponen Latihan.....	27
e.	Metode Latihan Servis Tenis Lapangan.....	29
B.	Kerangka Berpikir.....	34
C.	Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....		37
A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
1.	Tempat Penelitian.....	37
2.	Waktu Penelitian.....	37
B.	Populasi dan Sampel.....	38
C.	Teknik Pengambilan Sampel.....	38
D.	Rancangan Penelitian.....	38
E.	Jenis dan Definisi Operasional Variabel.....	40
F.	Pengumpulan Data.....	41
G.	Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		45
A.	Diskripsi Data.....	45
1.	Mencari Reliabilitas.....	45
B.	Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
1.	Uji Normalitas.....	46
2.	Uji Homogenitas.....	47
C.	Hasil Analisis Data.....	48
1.	Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan.....	48
2.	Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	48
a.	Hasil Uji Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1..	49
b.	Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada	

Kelompok 2.....	49
c. Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	50
D. Pengujian Hipotesis.....	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	53
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Servis Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	45
4.2 Kategori Reliabilitas.....	46
4.3 Hasil Uji Reliabilitas Tes Servis Tenis Lapangan.....	46
4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	47
4.5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	47
4.6 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	48
4.7 Rangkuman Uji Perbedaan antara Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	49
4.8 Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2.....	49
4.9 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	50
4.10 Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Servis antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Tahapan Teknik Servis Ayunan Penuh.....	11
Gambar 2.2 Tenik Dasar Groundstroke Forehand.....	12
Gambar 2.3 Tenik Dasar Groundstroke Backhand.....	13
Gambar 2.4 Teknik Dasar Volley Forehand.....	15
Gambar 2.5 Tahapan Teknik Volley Backhand.....	16
Gambar 2.6 Grip Eastern.....	17
Gambar 2.7 Grip Continental.....	18
Gambar 2.8 Tahapan Servis Menonjok.....	20
Gambar 2.9 Tahapan Servis Ayunan Penuh.....	21
Gambar 2.10 Pelaksanaan Metode Latihan dengan Sasaran Ditetapkan....	31
Gambar 2.11 Pelaksanaan Metode Latihan dengan Sasaran Bebas.....	32
Gambar 2.12 Skema Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 3.1 Waktu Penelitian.....	37
Gambar 3.2 Rancangan Penelitian Eksperimen.....	39
Gambar 3.3 Ordinal Pairing.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tes dan Pengukuran Kemampuan Servis Tennis Lapangan.....	
57	
2. Program Latihan Servis Tennis Lapangan dengan Sasaran Bebas.....	
59	
3. Program Latihan Servis Tennis Lapangan dengan Sasaran Ditentukan.....	
62	
4. Data Hasil Tes Awal Servis Tennis Lapangan Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tennis Lapangan JPOK FKIP UNS 2012.....	65
5. Hasil Tes Awal Servis Tennis Lapangan Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tennis Lapangan JPOK FKIP UNS Berdasarkan Urutan Ranking.....	66
6. Data Tes Akhir Servis Tennis Lapangan Mahasiswa Putra Pembinaan Prestasi Tennis Lapangan JPOK FKIP UNS 2012.....	67
7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Servis Tennis Lapangan Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tennis Lapangan.....	68
8. Hasil Ordinal Pairing.....	
69	
9. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Servis pada Kelompok 1.....	
70	
10. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Servis pada Kelompok 2.....	71
11. Jadwal Treatment Penelitian Servis Tennis Lapangan.....	72
12. Uji Reliabilitas Tes Awal dengan Anava.....	73
13. Uji Reliabilitas Tes Akhir.....	77
14. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors.....	81
15. Uji Homogenitas.....	83
16. Uji Perbedaan Tes Awal.....	86

17. Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Servis pada Kelompok 1.....	88
18. Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Servis pada Kelompok 2.....	90
19. Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan antara Hasil Tes Akhir Servis pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	92
20. Menghitung Nilai Presentase Peningkatan Servis pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	94
21. Dokumentasi Penelitian.....	95

